

O.R.S چه همدا رنگه نمکول هم ورته وائی په روغتیائی مرکزونو او همدارنګه په بازارکښی لاس ته راوړی شي.

O. R. S. which is also called <u>Nimkol</u>, is available in the B. H. U. or in the bazaar.

او-آر-اس که نمکول هم گفته میشود در مرکز صحی یا بازار پیدا میشود.


نمکول







د دی د پاره چه د او-آر-اس O.R.S مخلوط جوړ کړی څلور
گیلاسه وېشیدلی اوبه په یو لوښی کښی واچوی ور وسته د سړیدو نه
د او-آر-اس O.R.S د پاکت محتوی په کښی گډ کړی او په څمڅه
ئی بنه ولړلی. ستاسو ماشوم کولای شی څومره چه وغواړی د هغی نه
وڅکی. خو کوښښ وکړی چه په ټوله ورځ کښی په مختلفو وختونو کښی
وڅکی.

To make O. R. S., put four glasses of boiled water, in a container, let it cool, and add the contents of an O. R. S. packet with a cup and spoon.
Your child can drink, as much as she/he likes, but spread it over the day.

برای درست کردن او-آر-اس چار گیلاس آب جوش داده شده
را در یک ظرف بیاندازید و بگذارید سرد شود. بعد محتوی
پودر او-آر-اس را در آب بیاندازید.
طفل تان میتواند هر قدر که میخواهد بنوشد اما در جریان
روز به دفعات مایع را به او بدهید.

بوره
خوږ

مالګه
نمک

که جوړ شوی او-آر-اس O.R.S موجود نه وی نو تاسو کولای شی چه د اتو گیلاسو جوش کړو اوبو چه بیرته سړې شوی دی اته د چای کاشقی خوږه « بوره » او یوه کاشقه مالگی په گډه ولوسره جوړه کړی. همدا رنگه که وغواړی لږ لیمو هم په کښی زبښلای شی.

If an O. R. S. packet is not available, you can make it by taking 8 glasses of boiled water, let it cool and add 8 teaspoons of sugar and one teaspoon of salt. You can add a squeeze of lemon juice if you like.

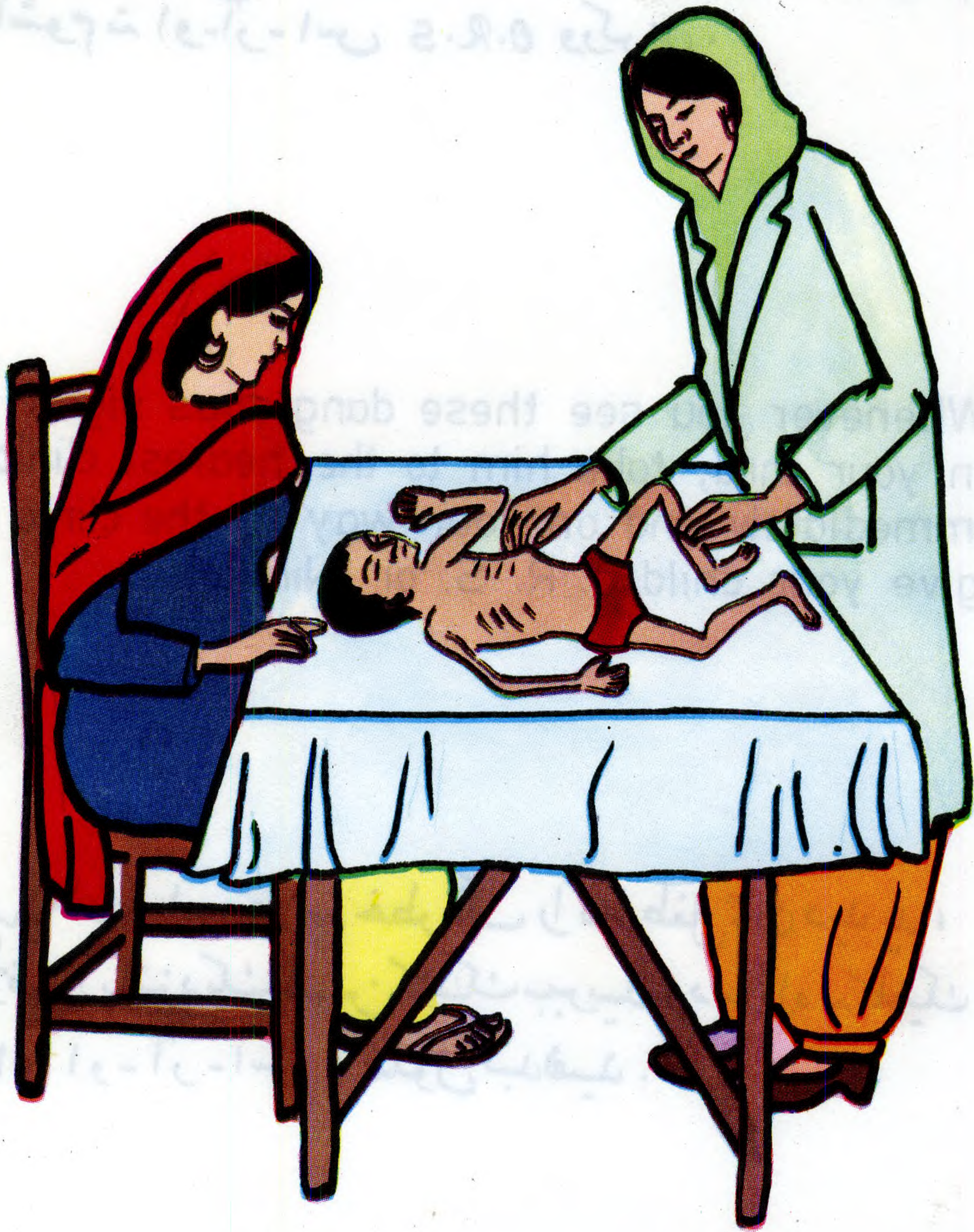
اگر پاکت او-ار-آس دستیاب نیست، میتوانید با ۸ گیلاس آب جوش داده شده آنرا بسازید. آب را بگذارید تا سرد شود وبعد ۸ قاشق چایخوری بوره ویک قاشق چایخوری نمک به آن علاوه کنید. اگر خواسته باشید، میتوانید یک لیمو را نیز بفشارید وآبش را در آن بریزید.



خپل ماشوم ته د ورځې په اوږدو کښې اجازه ورکړئ چه څومره د هغه
مایعات څښل لازي شي وڅکي.

Let your child drink as much as he/she likes, but spread it over the day.

طفل تان را بگذارید هر قدر که میخواهد بنوشد اما بهتر
است در جریان روز چندین بار به طفل محلول بنوشانید.



د او-آر-اس O.R.S د جوړولو بله لاره په کور کښي داده چه اته گیلاسه سړې شوې جوش او به په یو لوښي کښي واچوي او په هغي کښي یوه لپه بوره او یوه ټونگه مالگه گډه کړي.

Another way to make O. R. S. at home is to put 8 glasses of boiled water into a container, let it cool and add a handful of sugar and a pinch of salt.

طریقه ای دیگر برای درست کردن او-آر-اس در خانه اینطور است،
۸ گیلاس آب جوش داده شده در یک ظرف بیاندازید و بگذارید تا سرد شود. بعد یک مشت بوره و یک چندی نمک به آن علاوه کنید.



اوکله چه دا خطرناک حالت په خپل ماشوم کښي وگوری نوډیر
ژر یی نږدی روغتیائی مرکز ته ورسوی او په لاره کښي خپل
ماشوم ته او-آر-اس O.R.S ورکړی .

Whenever you see these dangerous signs in your child, take him to the nearest clinic immediately, and on your way to the clinic give your child O. R. S. or Nimkol.

هر زمان که این علایم خطرناک را در طفل تان دیدید ،
اوراً فوراً به نزدیک ترین کلینک ببرید و در راه به کلنیک
به او او-آر-اس یا نمکول بدهید .



کله چه ستاسی ماشوم ناسته کوی دهغه نبض ډیر ضعیفه وی
او یا ودریږی نوسم دلاسه ئې روغتیائی مرکز ته ورسوی.
او همدارنګه که کانګې ئې نه دریږی فوراً ډاکتر ته ورسوی.

If your child's pulse is weak or stops while he/she has diarrhea, take him/her to the clinic immediately. Also, when the vomiting does not stop, take him/her to see the doctor immediately.

اگر زمانیکه طفل مبتلا به اسهال است، نبضش ضعیف باشد
و یا توقف کند اورا فوراً به کلینیک ببرید.
همچنان، زمانیکه استفراغ توقف نمیکند. فوراً اورا به نزد
داکتر ببرید.



که ستاسی ماشوم ډیره اوبرېنده ناسته نه کوی نو په وقفو ور
ته نمکول یا او- آر-اس O.R.C ورکړی اوکولای شی چه د
وریجو اوبه او شین چای هم ورکړی .

If your child does not have too many loose stools, you can give him/her Nimkol or O. R. S. immediately, and also green tea or rice water.

اگر طفل تان بسیار زیاد مواد غایطه مایع طرح نمیکنند
میتوانید به او به دفعات او-آر-اس یا نمکول وهمچنان
چای سبز یا آب برنج بدهید .



د ناستي په موده کښې ماشوم ته باید مور تی هم ورکړی

When your child has diarrhea, he/she should be breastfed.

در واقعات اسهال طفل تان را باید با شیر مادر تغذیه شوند.



هر کال په افغانستان او د مهاجرو په کلوکښي په زرګونو ماشومان د ناستي (اسهال) له کبله مري. که ستاسو ماشوم په ورځ کښي له دري ځلو څخه ډیر نري خړي متیازي وکړي هغه به په نس ناستي اخته وي.

In Afghanistan and in the refugee camps thousands of children are dying of diarrhea every year.

در افغانستان و کمپ هاے مهاجرین سالانه هزاران طفل از سبب اسهال میمیرند.
اگر طفل تان در یک روز بیشتر از سه بار مواد غایطه رقیق دفع کند مبتلا به اسهال میباشد.



داسهال په صورت کښې هم باید تا سو د ماشوم خواړه ونه دروی

When your child has diarrhea, don't stop feeding him/her

در واقعات ملاریا غذا دادن را به طفل تان توقف ندهید .



کله چه ستاسی ماشوم د ښه والی احساس وکړی نو نرمه غذا ورته
شروع وکړی حتی که دی نه غواړی هم اقلاً یو لږ مقدار ورته ور
کړی. نرمه شوی کیله هم ورته گټوره ده.

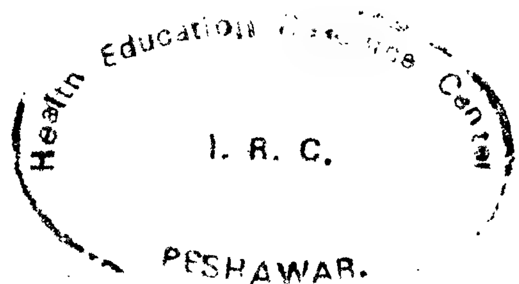
When your child starts to feel better, give him/her soft food. Even if he/she does not want to eat, at least give him/her a little bit. Mashed banana is useful then.

زمانیکه طفل تان بهتر شده است، به او غذا های نرم بدهید.
حتی اگر نمیخواهید بخورد اقلاً یک کمی به او بدهید.
کیله نرم شده مفید است.



ماشوم ته د مورشیدی ورکول د اسهال نه د مخنیوی بهترینه طریقه ده .

Breastfeeding is one of the ways to prevent diarrhea.



تغذیه باشیرمادر یکی از بهترین طریقه های جلوگیری از اسهال است.



که تاسوغواړی چه ستاسی ماشوم د ناستی نه وقایه شی، نوشیدی ورته په پیاله او څمڅی ورکړی. او هیڅکله د شید و د بوتل نه استفاده مه کوی. د بوتل په وسیله شیدو ورکول اکثراً د ناستی سبب گرځی.

If you want to prevent your child from having diarrhea, give milk with a cup and spoon. Never feed milk with a babybottle. Feeding with a bottle often causes diarrhea.

اگر میخواهید از اسهال شدن طفل تان جلوگیری کنید،
به او شیر را با پیاله و قاشق بدهید.
هیچگاه شیر چوشک استعمال نکنید؛ تغذیه طفل با شیر چوشک
عموماً موجب اسهال میشود.



کله چه غواړي د ماشوم د پاره پخلی وکړی او یا هغه خواړه ورکړی خپل لاسونه، باید په صابون او اوبه پریمنځی او همدارنګه د ماشوم لاسونه هم مخکښې او وروسته د خوراک نه ښه پریمنځی.

Before cooking and feeding your child, you must wash your hands with soap and water. Also wash your child's hands before and after the meal.

قبل از پختن و غذا دادن به طفل تان، باید دست هایتان را با آب و صابون بشوئید.
همچنان، دست های طفل تانرا قبل و بعد از غذا خوردن بشوئید.



ددی دپاره چه لوښي پاک وساتی هغه په بل مخ واړوی همدا زنګه د اوبو دلوښي سرتل پټ وساتي. ستاسو د ماشوم خواړه باید همیشه - پاک وی ګوندی نه په ناسته به اخته شي.

To keep your pots and pans clean, put them up side down. Also, cover the water container with a lid. Your child's food must be clean, otherwise he/she gets diarrhea.

برای پاک نگه داشتن ظرف ها، آنها را سرچپه بگذارید.
هم چنان بر ظروفی که در آنها آب نگه میدارید پوش بگذارید. غذای طفل تان باید پاک باشد در غیرآن به اسهال مبتلا میشود.



د خپل ماشوم د پاره خپل کور همیشه پاک وساتی خاصتاً د ځمکی مخ ، ځکه
چه همیشه هغوی په ځمکه لوبی کوی که ځمکه ناولی دی د هغی لاسونه
ناولی کیږی .

Keep your house clean, especially the floor, for your child always plays on the floor, and if there is dirt, his/her hands will become dirty.

خانهٔ تان مخصوصاً فرش آنرا پاک نگه دارید زیرا طفل تان
همیشه برفرش بازی وگردش میکند واگربرفرش ناپاکی
وجود داشته باشد دست هایش آلوده میشود .



که امکان ولری خاک انداز جوړکړي چه ټوله کورنۍ تری استفاده وکړي. او خاک انداز همیشه پاک ساتی. د مچانو نه ئې وژغوری.

If possible, construct a latrine which can be used by all family members. Always keep it clean, and protect it from flies.

در صورت امکان، بیت الخلا ی اعمار کنید که تمام اعضای خانواده از آن استفاده بتوانند.
همیشه بیت الخلا را پاک وآنرا ازمگس ها حفاظت کنید.



خپل ماشومان روغتیائی مرکز ته د واکسینیشن د پاره راولی
چه د دغو شپږو ناروغیو څخه ئې حمایه کړی (وچکی (پولیو) ، زری
(دیفتری) ، تیتانوس ، نری رنځ (تی بی) ، پوخلی او شری .) چه
د ټولو شپږو ناروغیو په مقابل کښې واکسین شی . تاسو باید د خپل
ماشومان درې واری روغتیائی مرکز ته راولی .

Bring your child for vaccination to the clinic to prevent it from getting sick with one of these six diseases: Polio, Diphteria, Tetanus, T. B., Whooping Cough or Measles. To be vaccinated against all six, you have to bring your child to clinic Three Times

طفل تانرا برای واکسین شدن به کلنیک بیاورید . واکسین کردن طفل
تانرا در مقابل امراض پولیو (فلج) ، دیفتری ، تیتانوس ، تبرکلوز
« سل » ، سیاه سرفه و سرخکان وقایه می بخشد .
برای اینکه طفل تان بمقابل این شش مرض واکسین شود باید اورا
سه مرتبه به کلنیک ببرید .



هرمیاشت خپل ماشوم ووتلی ، ورورسته تر پنځو میاشتو د هغه وزن باید دوه چنده شوی وی او ورورسته د یوکال نه باید د زیږیدو د وزن دری چنده وی .

Every month bring your child for weighing. After 5 months of age his/her weight should be double, and after one year 3 times the weight he/she had after birth.

هرماه طفل تانرا برای وزن کردن به کلنیک بیاورید . زمانیکه طفل ۵ ماهه میشود وزنش باید دوچند وزمانی که یکسال ازعمرش سپری شده سه چند وزنی که بعد از ولادت داشته شده باشد .



ناولی محیط د نس ناستی سبب گرځی لکه دغه شیان،
سرلوڅی خواړه، پاتی شوی خواړه، د څارويو خارشنه چه په
ځمکه پراته وی یو ناولی محیط جوړوی (چه د ناروغیو اسباب په
په اسانی په کښی ژوند او وده کولای شی)
هیشه خپل چاپیریال پاک وساتی او په یاد ولری چه حضرت محمد (ص)
فرمایلی ځوک چه پاک وی هغه حقیقی مسلمان دی.

Diarrhea is caused by a dirty environment. Things like uncovered food, spilled food and animal droppings on the ground make up a dirty environment. Always keep your environment clean & remember that the Prophet said that to be clean is a true virtue.

اسهال به وسیله محیطی ناپاک تولید میشود.
اشیای ناپاک مانند غذا های پوشانده نشده، غذا های
ریخته شده، و مواد فضلهٔ حیوانات بر زمین یک محیط ناپاک
به وجود میاورد (که در آن عامل امراض به آسانی زندگی ونمو
میتواند)
همیشه محیط تانرا پاک نگه دارید و بخاطر داشته باشید که حضرت
محمد صلی الله علیه وسلم میفرمایند که: پاک بودن جزی از ایمان
است.



په افغانستان او د مهاجرو په کلیو کښې هر کال په زرها وماشومان
د نس ناستې څخه مري. که ستاسې ماشوم په ناسته اخته وي نو
فوراً ورته او-آر-اس O.R.S او یا نمکول ورکړي.
دا ډیر حیاتي قیمت لري.
د خپل ماشوم ژوند وساتئ.

In Afghanistan and in the refugee camps every year thousands of children are dying of diarrhea. If your child gets diarrhea, immediately give him/her Nimkol. This is of vital importance.

SAVE YOUR CHILD's LIFE.

در افغانستان وکمپ های مهاجرین هر سال هزاران طفل از
سبب اسهال میمیرند.
زمانیکه طفل تان به اسهال مبتلا میشود، فوراً به او نمکول
بدهید. دادن نمکول اهمیت حیاتی دارد.
زندگی طفل تانرا نجات دهید.



کورته نژدی دانسان غایطه مواد هم نا ولی چارپیریال جوړوی .
هیڅکله دخلکو د اوسید و د ځایونو سره نژدی اودس ماتی نه کینی.

Human faeces near the house makes a dirty environment too. Never defecate around the livingspace of people.

مواد غایطه انسانی در نزدیکی خانه‌ها محیط را آلوده میسازد .
هیچگاه در اطراف محل زندگی مردم رفع حاجت نکنید.



دا تصویر سرلوڅي خواړه او د ماشوم د شید و بوتل ښيي چه مچان ئې خانته راغونډه کړي. مچان د ناروغیو اسباب نورو ځایونو ته خپروي .

This picture shows that:
Uncovered food and used babybottles attract flies. Flies spread the cause of disease to other places.

این تصویر غذای باقیمانده ای راکه پوشیده نشده وچوشک هاے استعمال شده شیر رانشان میدهد .
این چیزها مگس ها را جمع میکند . مگس ها عامل امراض را به محلات دیگر انتقال میدهند



هیڅکله د ماشومانو د شید و بوتل مه استعمالوی .
هیڅکله خواړه لوڅ مه پری ایږدی .

Never leave food uncovered.
And never use babybottles.

هیچگاه غذارا نپوشیده مگذارید وهیچگاه شیرچوشک
استعمال نکنید .



که د نس ناستی علاج دیر ژر ونشی ، دا به ستاسو ماشوم ته دیر خطرناک وی ، او حتی د مرگ سبب هم گرځیدای شی.

If diarrhea is not treated immediately, it will be dangerous for your child and she/he can even die.

اگر اسهال فوراً تداوی نشود ، به طفل تان خطرناک بوده وحتی موجب مرگ هم شده میتواند .



ناسته یوه ډیره خطرناکه ناروغي ده. که ستاسي ماشوم نس ناسته
کوی، هغه به د خپل وجود ډیر مایعات ضایع کړي. او همدارنګه
هغي ته غوارې چه څه وخوري.

Diarrhea is a most dangerous illness; if your child has diarrhea, he/she loses a lot of water from its body, and he/she does not like to eat.

اسهال یک مرض خیلی خطرناک است؛ اگر طفل شما مبتلا به
اسهال باشد مقدار زیاد آب «مایعات» بدنش را از
دست میدهد ومیل به خوردن نمیداشته باشد.



کله کله چه ماشوم ناسته کوی ، همدا رنگه کانګی هم کوی.
د کانګو د کبله ماشوم ډیر ژر د خپل وجود مایعات له لاسه ورکوی
او دا عمل د ماشوم د پاره ډیر خطرناک دی .

Sometimes, when a child has diarrhea, he/she vomits too. Because of this vomiting, the child loses the water (fluids) from its body very quickly, and this is very dangerous for the child.

بعضاً زمانیکه طفل مبتلا به اسهال است ، استفراغ نیز میکند
به علت استفراغ کردن ، طفل آب « مایعات » بدنش
را بزودی از دست میدهد . از دست دادن آب بدن
خیلی خطرناک است .



که ستاسو ماشوم ناسته کوی نو هغوی ته نمکول او یا O.R.S
ورکړی ، او څومره چه ښبلا ی شي اجازه ورکړي چه ونی څښي
خو کوښښ وکړي چه په څو وقفو کښی وی.

If your child has diarrhea, give him/her Nimkol or O. R. S. He/She can drink as much as he/she likes, but give it intermittently.

اگر طفل تان به اسهال مبتلا است به او نمکول یا او-آر-اس بدهید.
میتواند هر قدر که میخواهد بنوشد اما بهتر است به وقفه ها به طفل نمکول بدهید.

این کتاب اساساً به عنوان یک کتاب عملی برای مادران و اطفال ترتیب شده است .
آرزومندیم همچنان بتواند به عنوان منبعی ارزشمند برای داکتران ، کارکنان صحی زن و اشخاص دیگر که به وقایه امراض علاقه دارند ثابت شود .

در دهات مهاجرین افغان امراض انتانی همراه با تغذیه و حفظ الصحه شخصی و محیطی ناکافی خیلی معمول است . در نتیجه زنجیری به وجود آمده که در بمیان آوردن مریضی مساعدت میکند .
یکی از ساده ترین راه ها برای گسستن این زنجیره کاربرد مایع ری هایدریشن دهنی است . او ، آر ، اس یا محلول یک طریق آسان و ارزان برای تداوی خطرناکترین مرضی است که اطفال به آن مواجه شوند .

THIS BOOK IS MEANT AS A PRACTICAL MANUAL FOR MOTHERS & CHILDREN. WE ARE OPTIMISTIC THAT IT CAN ALSO PROVE TO BE A VALUABLE RESOURCE FOR PHYSICIANS, LADY HEALTH VISITORS AND ALL OTHERS INTERESTED IN THE PREVENTION OF ILLNESS.

IN THE AFGHAN REFUGEE VILLAGES, INFECTIOUS DISEASES ARE VERY COMMON, TOGETHER WITH INADEQUATE NUTRITION, AND POOR ENVIRONMENTAL AND PERSONAL HYGIENE. A CYCLE HAS BEEN CREATED THAT CONTINUES TO FOSTER ILL-HEALTH.

ONE OF THE MOST SIMPLE WAYS TO BREAK THIS CYCLE IS THROUGH THE USE OF ORAL REHYDRATION THERAPY. O. R. S, OR NIMKOL, IS A LOW COST, EASY WAY TO TREAT ONE OF THE MOST LIFE-THREATENING DISEASES THAT CHILDREN FACE.



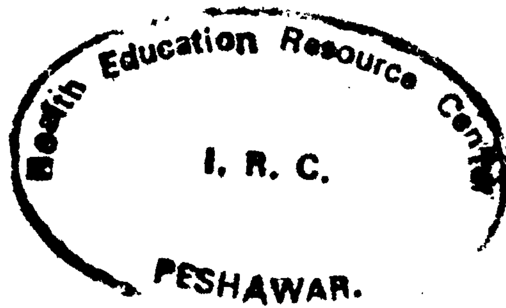
دناستی مخنیوی او تداوی

Prevention and Treatment of Diarrhea

وقایه و معالجه اسهال



بسم الله الرحمن الرحیم





دناستی مخنیوی اوتداوی

Prevention and Treatment of Diarrhea

وقایه و معالجه اسهال

دناستي مخنيوى او تداوى

Prevention and Treatment of Diarrhea

ادابت شوى ، دناستي علاج- دپاكستان دصحت دوزارت
او يونيسيف له خوا

Adapted from: Treatment of Diarrhea
by Ministry of Health of
Pakistan & UNICEF

تهيه كوونكى ، هيلته ايجوكيشن ريسورس سينټر
پوسټ بكس ٥٠٤ پشاور- پاكستان

Produced by: Health Education Resource
Center.
G. P. O. BOX 504,
Peshawar, Pakistan

لمړى توک ٢٠٠٠ جلده كال ١٩٨٧

Year: 1987 First edition: 2000 copies

وقایه و معالجه اسهال

اداپت شده از : تداوی اسهال
نشریه وزارت صحت عامه پاکستان

انتشار : هیلته ایجوکیشن ریسورس سینتر
پوست بکس ۵۰٤ پشاور - پاکستان

سال ۱۹۸۷ طبع اول : ۲۰۰۰ جلد

د دی کتاب اصلی هدف د میندو او ماشومانو د پاره د یو عملی مأخذ تهیه کول دی .

مونږ خوشبینه یو چه داکتاب به د یوی قیمتی منبع په توگه د داکترانو ، بنځینه روغتیائی کارکوونکو ، او د نورو هغو خلکو د پاره کوم چه د ناروغیو د مخنیوی سره علاقمند دی خپل ارزښت ثابت کړی.

دافغانی مهاجرو په کمپونو کښی انتانی امراض ډیر عام دی. د دی امراضو وقوع د ناکافی غذائی مواد و د چاپیریال او شخصی پاکوالی کمښت سره یوځای یوه داسی حلقه جوړوی چه د روغتیا د دایمی ضعیفوالی په منځ ته راوړلو کښی چټک رول لوبوی.

د دی کړی (حلقه) د ماتولو ډیره ساده لاره د خولی د لاری د O.R.S (هغه مخلوط دی چه د مالگی ، بوری او اوبو په توازن سره جوړیږی) د استعمال طریقه ده .

O.R.S د علاج یوه اسانه او ارزانه طریقه ده چه د هغی پواسطه د ماشومانو ډیره خطرناکه او وژونکی ناروغی مخنیوی کوی .